

133
9.25.11.17
经全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

体育与健康理论教程

《体育与健康理论教程》编委会

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康理论教程/《体育与健康理论教程》编委会.
—北京:高等教育出版社,2001(2002重印)
ISBN 7-04-010303-6

I.体… II.体… III.①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第059061号

体育与健康理论教程
《体育与健康理论教程》编委会

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市东城区沙滩后街55号
邮政编码 100009
传 真 010-64014048
经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京外文印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 17.25
字 数 320 000

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

版 次 2001年9月第1版
印 次 2002年5月第2次印刷
定 价 15.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

《体育与健康理论教程》

编撰领导小组

主 任 白荣正
副主任 张雅云 刘兆武
成 员 王皋华 陈伟强 张 威 陈述先 孙剑辉 曹 兵
主 审 林志超 季克异 曹宝源

《体育与健康理论教程》编委会名单

主 编 张雅云 王皋华
副主编 张 威 张德新
编 委 (按拼音顺序排序)
毕春佑 白永正 曹 兵 陈伟强 陈述先 陈新成
韩 松 霍德真 孙剑辉 马京燕 马 铮 孟光云
宋晓蓉 王建军 邢登江 尹 博 张智新

《体育与健康理论教程》作者名单

(按章节顺序排序)

张 威 张雅云 马 铮 韩 松 曹 兵 张德新 王立红
魏 静 华 冰 王建军 宋晓蓉 霍德真 张智新 康 健
徐松亭 毕春佑 刘 华 马京燕 王新利 王 玮 王哲广
尹 博 王皋华 孟光云 张鹏增 邢登江 官美凤 张立臣

前 言

为了应对现代文明对人类健康带来的新问题，一个全球性的健康促进战略——面向21世纪的国际健康促进运动，已经在全世界范围内展开。无论是我国的“全民健身计划纲要”，还是美国的“健康公民2000年计划”、新加坡的“生命在于运动计划”、日本的“国家促进健康基本计划”等，都紧紧地围绕着一个目标，即“体育为健康”；努力使体育成为现代健康生活方式的基石。中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出了学校教育要树立健康第一的指导思想，充分体现了党中央对教育、对青少年健康成长的关怀。本教材全面更新了大学体育理论教学的内容，从健康的三重属性和素质教育的视角出发，把现代社会与人的发展作为第一章内容，用以启发学生的思路、培养创新思维。本教材还包括了健康教育与健身、体育锻炼与健康，以及运动处方，运动创伤的预防，生活中的自救、互救常识等内容，重视对学生实践能力的培养，易学、实用。

本教材是在北京市教委的直接领导下，在完成两个专项科研课题研究的基础上，汇集了清华、人大等一批重点大学的教授、专家共同撰写而成，使本教材可以适应不同类型的学校使用。在专项课题研究和教材撰写的过程中，得到了教育部体卫艺司体育处和全国高等学校体育教学指导委员会的指导；教材由北京大学林志超教授、清华大学曹宝源教授和教育部体卫艺司体育处季克异处长主审，经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过。本教材在撰写的过程中，参阅和引用了国内外许多学者的研究成果和资料，在此一并感谢。

本书的撰写领导小组组长由北京市教委体美处白荣正副处长担任，主编由张雅云、王皋华，副主编张威、张德新，参加撰写的人员请见作者名单。参加编撰工作的学校有：清华大学、中国青年政治学院（第一章）；北方交通大学、北京工商大学（第二章）；北京师范大学、中国人民大学、北京联合大学、首都医科大学、北京外国语大学（第三章）；中国青年政治学院、首都师范大学、北京理工大学、中国农业大学（东）（第四章）；北京航空航天大学（第五章）。

本教材作为北京市高等学校的体育与健康课程的理论教材，必须在教学实践中不断完善。为此，我们欢迎有更多的大学参加我们的修订工作。更欢迎全国的体育教师、学者和专家的批评指正。

《体育与健康理论教程》编委会
2001年6月

目 录

第一章 现代社会发展与学校体育

第一节 现代社会与人的发展	(2)
一、现代社会生活的特征与挑战	(2)
二、未来社会对人才的要求	(5)
第二节 教育的发展与学校体育改革	(7)
一、素质教育与学校体育改革	(7)
二、我国的学校体育改革	(11)

第二章 健康教育与健康

第一节 基本概念	(20)
一、健康	(20)
二、健康教育	(28)
第二节 健康的测量与评价	(31)
一、常用生理、生化指标	(31)
二、常用身体形态指标	(36)
三、心理健康测定方法简介	(39)
四、运动素质与机能的测量评价	(46)
五、健康状况的综合评价	(57)
六、健康状况的自我评价	(63)

第三章 体育锻炼与健康

第一节 人体运动时常见的生理变化和反应	(70)
一、人体运动时常见的生理变化	(70)
二、运动过程中人体机能状态的变化规律	(75)
第二节 体育锻炼与身心健康	(79)
一、体育锻炼与身体健康	(79)
二、体育锻炼与心理健康	(80)
三、体育锻炼与健康的生活方式	(84)

四、体育锻炼与社会适应能力	(86)
第三节 体育锻炼的原则和方法	(87)
一、体育锻炼的原则和方法简介	(87)
二、提高心肺循环系统功能的手段和方法	(93)
三、提高肌肉力量和耐力的手段和方法	(96)
四、提高身体柔韧性的手段和方法	(109)
第四节 运动处方与人体生物反馈信息	(115)
一、运动处方	(115)
二、生物反馈信息的分析判断及对策	(127)
第五节 体育卫生和运动性伤病的基本常识	(131)
一、体育卫生常识	(131)
二、非创伤性运动疾病	(137)
三、运动性损伤	(143)

第四章 营养、保健与健康

第一节 平衡膳食与健康	(154)
一、平衡膳食的概念	(154)
二、健康膳食的金字塔体系	(161)
三、正常人的营养标准和消耗量	(163)
四、比赛前后的饮食特点和营养的补充	(164)
五、体脂的意义与作用	(166)
六、肥胖症的成因、危害与预防	(167)
七、科学减肥的手段和减肥计划的制定	(169)
第二节 行为与健康	(175)
一、行为与健康的关系	(176)
二、怎样培养健康行为	(177)
三、不良行为和生活方式对健康的危害	(178)
四、不良健康行为的诊断与校正	(190)
五、自我健康行为的保持与强化	(192)
六、影响运动行为的生理和心理因素	(195)
七、态度的形成与转变	(199)
第三节 生活中的卫生保健常识	(201)
一、常见传染病的预防	(202)
二、生活中的自救与互救常识	(206)

第五章 竞技运动与学校体育

第一节 竞技运动概念的多义性	(229)
一、国内外竞技运动概念简述	(229)
二、竞技运动不同学说简述	(231)
三、竞技运动的划分及高水平竞技运动的定位	(231)
四、21 世纪初期我国竞技运动的几种主要形式	(233)
第二节 竞技运动在学校体育中的作用	(234)
一、竞技运动在学校体育中的作用简介	(234)
二、21 世纪初期我国学校体育竞技运动的主要特征	(235)
附录	(237)
参考文献	(263)

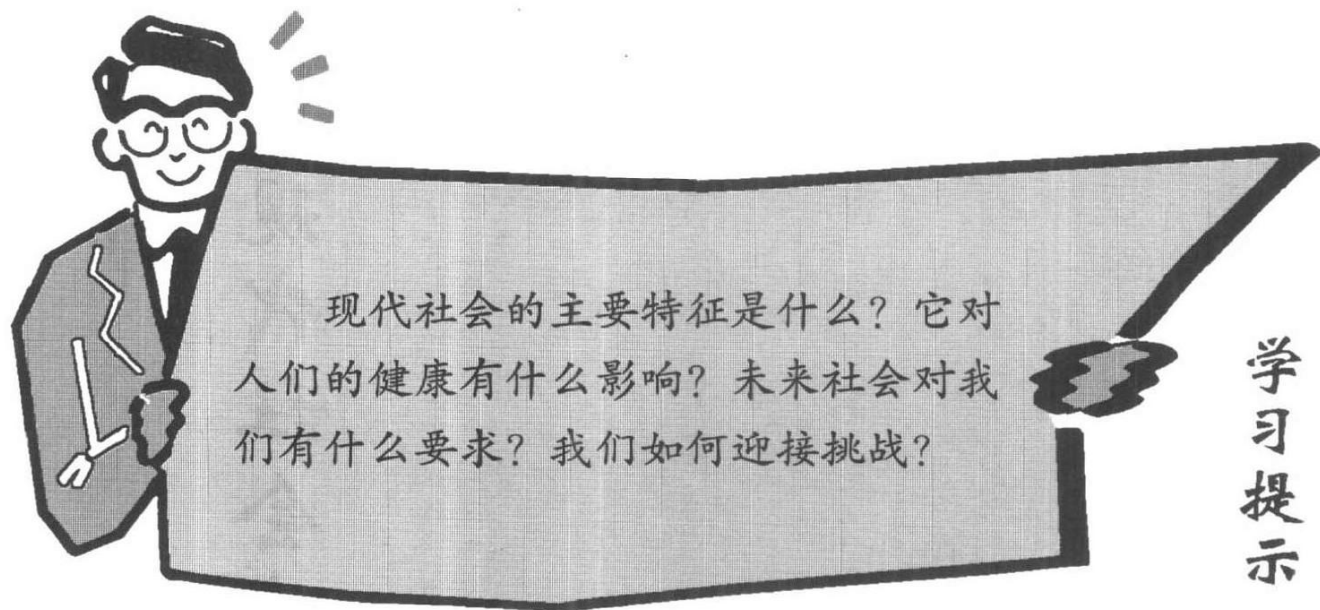
第一章

现代社会发展与学校体育





第一节 现代社会与人的发展



20 世纪，人类取得了辉煌的成就，信息技术、生物技术、新材料技术、数字化制造技术、海洋技术、航空航天技术等都取得了重大突破，科技的发展促使世界发生了深刻的变化，极大地提高了社会生产力。

现代社会是指以工业发达为标志，政治、经济、科技、文化高度发展的社会。现代社会正面临着深刻的变革，科学技术的现有水平及其不断发展所蕴藏的空前增长潜力，给人类社会带来巨大的进步，人们在创造和享受物质的同时，精神上也不断更新价值取向。

现代社会促进着人的发展，而人的发展又是推动社会现代化的先决条件。因此，了解现代社会，把握人的发展，是大学生进入社会之前的重要一环。

一、现代社会生活的特征与挑战

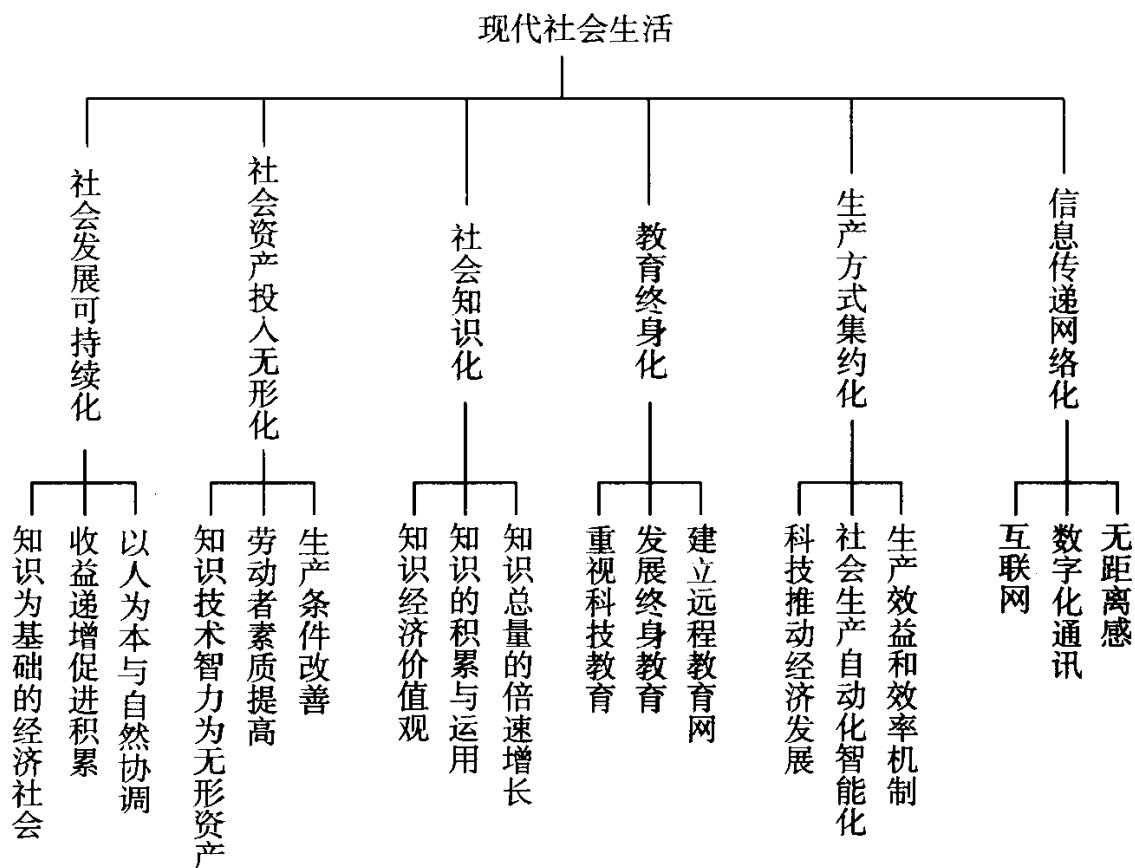
（一）现代社会生活的特征

随着科学技术的进步和社会的更加开放，我们的生活环境和劳动条件发生了巨大的变化。例如，劳动过程的机械化、自动化；汽车、电梯代步；生活电器化、信息化；食物半成品、快餐化等等，机械化、自动化、信息化、智能化等共同构成了人们享受社会生活的物质条件。我们的生产和生活由于现代化的高度发展而日趋效率化和合理化，劳动的时间缩短了，但社会学研究表明，社会发展可持续化、社会资产投入无形化、社会知识化、教育终身化、生产方式



集约化、信息传递网络化的趋势和特征，这些趋势和特征对学校教育改革与发展，对人才培养的方针和途径以及人才如何适应未来社会生活需要提出了新的要求，这也正是学校体育特别是高校体育所面临的重要问题(表1-1)。

表1-1 现代社会生活的主要特征



(二) 现代社会带来的挑战与危机

现代社会生活给人们带来方便和舒适，但同时也带来了许多的危机和不利的因素，归结起来有五个方面(表1-2)。

第一，面临高科技的挑战。信息时代，大众传媒的覆盖面越来越大，电脑被广泛使用，信息爆炸，人们要不断地取得、挑选和运用这些信息，学会面对崭新的环境。

第二，精神紧张。以自动化为代表的生产方式，不仅使劳动者自身劳动生产的喜悦减少，反而增加了厌倦感。此外，由于伴随机器工作，精神紧张程度也会越来越强，增加了精神的疲劳。城市人口高度集中，交通拥挤，噪声增加，再加上以广告为代表的宣传泛滥等，均可成为容易使人疲劳的因素。

第三，面临道德和情感的困惑。现代社会以互联网用户构成的社区也将成为城市日常生活的主流，这些超越时空的因素使人们的交往方式变得复杂，这种情感的交流是不完全的。办公家庭化、信息个人化又呼吁人应有面对面直接



的情感交流的机会。这种时空的阻断和交流的渴望使人们不可避免地产生道德和情感的困惑。

第四，人类面临生态危机。人口高度集中，居住条件的不断改善，与大自然的距离越来越远。阳光、水、空气这些自然的因素对人的健康是不可缺少的，也是无法替代的。

第五，社会公害问题严重。现代社会中由于利益的驱使，一部分人或损人利己，或知法犯法，或造假贩假，或违法犯罪……这些都给社会生活的稳定繁荣带来负面的影响，也给百姓的安居乐业带来心态上的负面影响。另外，利用职务谋私等腐败行为也会有较大的社会负面影响。

表 1-2 现代社会的挑战和危机

五个方面	要素
高科技挑战	信息、生物、空间、材料、能源、海洋、环境、管理等学科发展及影响
精神过度紧张	对单一的劳动方式的厌倦感，就业竞争的危机感 媒体传播及信息的紧迫感，城市生活快节奏的压抑感
道德情感困惑	人口流动使教育出现“真空”，情感交流的障碍 公共场所人文环境不佳，利益驱动下的价值取向
生态危机	人口空前膨胀，自然资源的过度开发 自然环境的人为破坏，生态环境的不平衡
社会公害	假冒伪劣产品充斥市场，各种欺诈行为 违法犯罪现象，利用职务谋私等腐败行为

（三）现代社会生活方式对人体健康带来的影响

现代社会的生活方式主要由人们满足自身需要的方式所决定。科学技术的发展，使生产过程自动化、电气化和智能化过程加快，繁重的体力劳动大大减少。在某些情况下，甚至可以不用人体直接参与生产过程。过去那种大幅度、高强度的劳动操作，被由小肌肉群参与的小动作所取代。现代生产方式的变化，造成了现代人的肌体结构和机能（身体、心理）与生活环境之间产生了不平衡。身体活动的机会越来越少，这必然导致体力的下降。现代社会的物质又极大地丰富，营养摄入过剩，加上日常生活的运动量减少，就会使人肥胖。一些人随着肥胖程度加大，体能逐渐下降；而另一些人则体质衰弱，成为“亚健康人”。现代生活中一些影响健康的因素也离我们越来越近（表 1-3）。



表 1-3 现代社会生活中妨碍健康的要素

		隐性的（功能老化）	显性的（病态）
劳动机械化	运动不足	体力低下	心脏病
交通工具发达	精神紧张	储备低下	高血压
电视普及	营养过剩	抵抗力低下	肥胖症
丰富的食品	环境污染	衰弱	动脉硬化
信息化	人际关系淡漠	肥胖	腰痛
竞争激烈		情绪不稳定	糖尿病
工业化		意志力低下	肺病
国际化		神经官能症	
			精神疾病
			其他

二、未来社会对人才的要求

国际经济和政治的竞争，归根结底是人才的竞争。决定人类命运的最重要的因素是人的因素。《中国教育改革和发展纲要》中指出“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争”。从这个意义上说，谁拥有符合现代社会发展的人才，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。因此，未来社会对人才的要求十分迫切，各种教育也都是为了顺应未来社会对人才的要求。在这个前提下，每一个大学生都应该具备使命感和责任感，努力去适应未来社会对人才的要求。

未来社会的人才应具备哪些素质？《未来教育面临的困惑与挑战》认为，未来人才必须具备较高的思想道德素质，较好的科学文化素质，较完善的心理素质，较强健的身体素质。

（一）较高的思想道德素质

现代社会的发展要求人才应具有较强的社会责任感、合作精神和集体主义精神；要有良好的职业道德和社会公德；要具有较强的民主意识和自主意识；善于继承本民族的优秀文化遗产，吸收域外文化中有价值的成分，形成正确的价值观念和高尚的审美情趣；在世界各民族文化日趋相融的今天，更要求人才具有强烈的爱国主义精神和国际主义精神。

（二）较好的科学文化素质

面对 21 世纪知识量剧增、知识更新速度加快、科学技术迅速发展的挑战，新一代的人才不仅要系统地掌握基础知识和具有熟练运用知识的技能，而且要



具有选择、加工和综合处理知识、信息的能力，善于吸收现代科学技术最新成果；还需要具有运用计算机、程序控制等技术的能力；为了适应现代社会较强的职业流动性，新一代人才必须具有较强的求知欲望和学习能力，确立终身学习的观念，善于通过工作实践，汲取新的科学技术知识。

（三）较完善的心理素质

现代社会要求人才的思维活动的过程加快，减少反复性，增加科学性和准确性，提高广泛性和深刻性；要求人才的思维和认识的方式由封闭型转为开放型，由单项型转变为多项型和系统型，特别强调认识和思维的创造性。同时，要求人才具有较强的应变能力和承受挫折的能力。只有具备了以上的心理素质，才能更好地适应未来复杂多变的社会、经济、文化生活的需要。

（四）较强健的身体素质

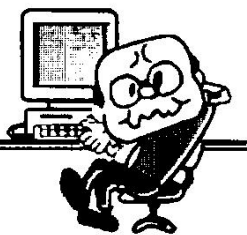
身体素质是人的其他素质发展的基础和生物载体，现代社会要求人应具有较强的身体素质，以提高人体对外界的适应能力，对疾病和灾难的抵抗力和承受力。应经常性地地进行体育锻炼，并了解相关的人体健康的知识。现代社会要求人的大脑反应要灵敏、动作要灵活迅捷，以适应快节奏、多变化的社会生活；并善于放松和调节自己，使身心始终处于和谐的状态。



总之，现代社会要求人才应从思想道德情操、知识能力、科学素质和身心素质等诸方面和谐发展。

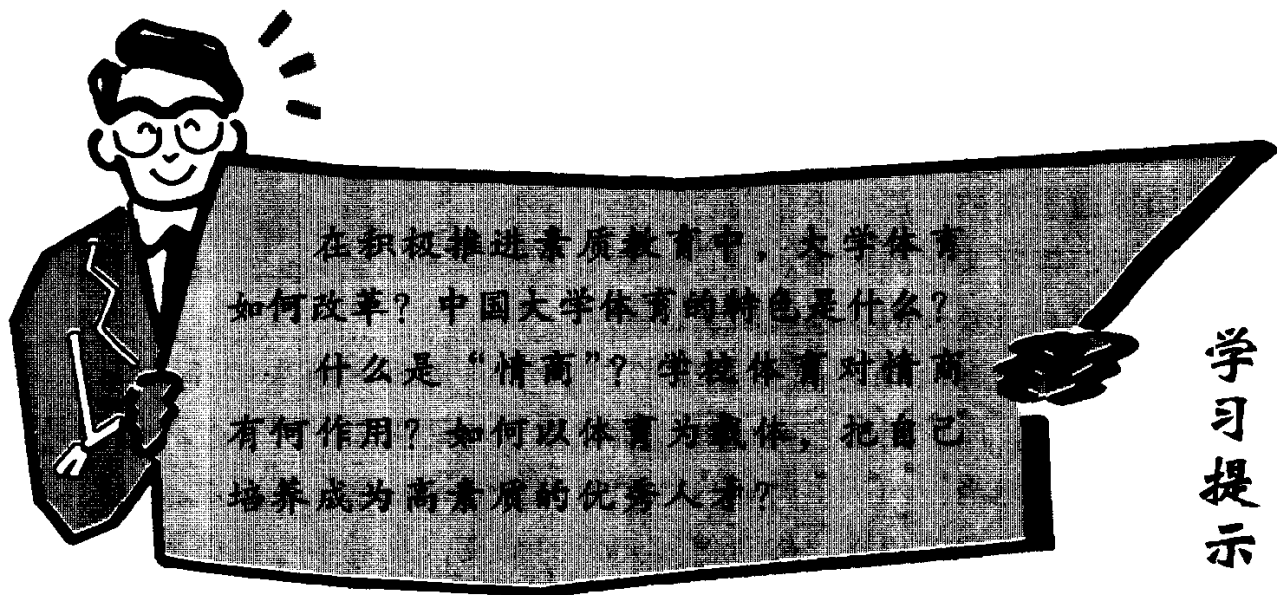
现代文明在带给人们充分的物质享受的同时，也向人们提出了挑战。为了应对现代文明给人类健康带来的新问题，一个全球性的健康促进战略——面向21世纪的国际健康促进运动，已经在世界展开。作为未来社会主人的现代大学生，你是否了解未来社会的要求？你是否已经具备了这些素质？你将如何应用“体育与健康”理论去应对挑战？应是本章掌握的重点。

●掌握要点





第二节 教育的发展与学校体育改革



一、素质教育与学校体育改革

人类发展的历史表明，一个急剧变革的社会，必然要求教育的及时变更或适度超前发展。中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》（以下简称《决定》）的颁布和“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”的提出，标志着我国的素质教育进入了整体推进阶段。

当前，我国的市场经济体制已初步确立。为了适应经济体制的转型，体育的功能、学校体育的功能也必然随之转轨。随着社会的发展，用纯生物学的观点来解释体育，则越来越陷入迷茫。这是由于体育的社会属性决定了它必将随着国家经济体制的变革而变革，并发展成为一个社会性的精神生产和文化消费的高度统一的动态过程。同时它将向着“三维体育观”也称为人文体育观，即生物、心理、社会体育观不断发展。随着“健康第一”的指导思想在学校教育中的逐步确立，学校体育也必将从以前的单纯地追求体质的发展和技术的传习，转变为在新的健康观指导下的体育教学。当今的健康理念已经是涉及到人的生理（身体）、心理和社会适应（含道德品质等）的全方位的概念。新的健康观，即世界卫生组织对健康的定义：“健康不仅是没有疾病，而且是生理的、心理的健康和社会适应方面的良好状态”是整个学校教育工作的指导思想，体现这一指导思想的重要方面就是学校体育。



（一）素质教育对大学体育的要求

要深刻理解“学校教育要树立健康第一的指导思想”的深刻含义，并用这个指导思想对大学体育的性质予以再认识。大学体育的教学不仅要从素质教育的观点出发，而且在这场改革中也不能忽视我们国家仍然处于社会主义初级阶段的历史现实。由于地域辽阔、经济发展的不平衡，我国普通教育的发展水平目前仍然处于参差不齐的状态，体育文化的传播、体育健康知识的普及等，仍与素质教育的要求有较大的差距。在高中课程中取消体育活动时间去专攻“应试”的现象，尚未完全消除……。大学体育教学中，应重视体育文化的传播和体育与健康知识的普及，也就是说既要重视在一个相当长的历史时期内的中国大学体育特色，还要重视大学体育所具有承担体育文化的传播、体育健康知识的普及、及对学生在情商训练方面的历史任务。这样才能更好地完成与德、智、美育共同推进素质教育的历史重任。而大学体育正是智力教育与非智力教育共同发挥作用的有效的育人途径，是转换学校品德教育成果的“隐性课程”。只有认真理解“健康第一”的深刻含义，努力挖掘学校体育在情商（EQ）训练方面的潜力，使之在共架素质教育立交桥的系统工程中发挥积极作用，才能使我们真正做到依据素质教育的要求去转变教育思想、更新教育观念。

大学体育是智力与非智力教育共同发挥作用的有效的育人途径，是转换学校品德教育成果的“隐性课程”。

（二）大学体育在推进素质教育的系统工程中的作用

推进素质教育是全面贯彻党的教育方针过程中教育思想的一个突破。素质教育不是人才培养模式，而是一种教育思想。它的目的是提高教育质量，而教育质量不仅只是人的智力品质（即IQ），还包括了人的非智力品质（即EQ），高质量强调的是人的身心和谐而全面的发展。

大学体育发展的未来模式尚无定论，大家都在改革试验阶段。目前，西方发达国家的学校体育教学形式如“俱乐部”形式，在我国大学体育界已经出现了多年，虽然取得了一些成绩但仍在探索中。如何在适合我国国情下不断地完善？是否可以适合不同类型的学校？在我国的社会主义初级阶段里，是否还有其他更好的大学体育模式？这些都是当前大学体育改革研究的主要课题。

强调教育系统的完整性和强调学校体育系统的完整性，是现阶段中国大学体育特色。

邓小平理论指出：我国正处于社会主义初级阶段，并要经历一个较长的历



史时期。因此在我们进行大学体育改革时,必须正视这个现实。学校体育是学校教育的组成部分,而学校教育又是社会文化系统的组成部分,它与其他社会文化一样,必须接受一定的政治、经济的制约。在现今的历史时期,学校体育的改革必须依据中共中央关于推进素质教育《决定》的精神和党的教育方针,去完成德、智、体、美诸育共同推进素质教育这一系统工程的任务。正如《决定》指出的:“实施素质教育必须把德育、智育、体育、美育统一在教育活动的各个环节中”。

体育活动本身就是一种充满竞争的社会文化现象。而这种“社会文化现象”在刚刚步入新世纪的历史时刻,在全面推进素质教育的历程中,必定要受到具有中国特色的社会主义的政治、经济的制约并为它服务。大学体育中的各种工作和活动,也不可避免地要与德育、智育、美育发生交叉、碰撞,自然形成共架立交桥的大趋势。这不仅是素质教育的需要,也是教育科学发展的规律,更是迎接知识经济到来的时代要求。因此,更新思维、创新工作方法,进行学校教育和学校体育的改革,并逐步形成我国学校体育工作自己的“特色”,既是新世纪赋予我们的历史使命,也是建设有中国特色社会主义的要求。虽然这个“特色”会随着社会的发展而逐步变更或消失,但在我国社会主义初级阶段里,在全面推进素质教育的进程中,这一特色是大学体育改革必须正视的历史现实。

传统的大学体育偏重于竞技方面,无论是对教学内容和运动项目的选择,还是对教学、教法等方面的要求,都偏重于对人体生物潜能的挖掘,不利于青年的全面健康成长。同时它又秉承了传统教育的要求,偏重于对知识传授、动作规范的追求,以及“乖”和“听话”品质的培养等,所有这一切都束缚了青年个性的形成,限制了思维的发展。在知识经济推动着整个社会变革的时代,大学体育同样有着要“从知识传授型向素质型教育转变”的任务。大学体育教学内容选择,既要考虑高素质人才知识层次的需要,有一定的系统性和完整性,又不能单纯追求这种系统与完整。因为体育知识的学习具有相对的非阶梯性和跳跃性。体育教学的这个特点,可以在教学过程中给学生留下较多的思维空间。充分利用这一特点,去考虑在迎接知识经济的到来的时候,大学体育在现代大学生成才所应该具备的知识结构、能力等素质的构建中,能够做些什么?

贝塔朗菲定律认为:“系统的整体功能大于部分之和”。学校体育虽然是教育系统中的一个子系统,但它也是一个完整的系统。在教育、教学方面,它既有与德、智、美诸育共有的教育系统的共性,同时由于它的教学和育人都是以“身体活动为媒介”而进行的,因此它又具有相对独立的个性。学校体育



是由体育课程教学和课外体育活动（含早操）、群体活动、课余训练、运动竞赛等几个方面组成的，是具有特定的教学、育人功能的有机整体。共架素质教育立交桥的系统工程，就是要发挥教育系统的整体功能。只有把学校体育的课内教学和课外教学有机地结合在一起，才能具有“整体功能大于部分功能之和”的功效。强调教育系统的完整性和强调学校体育系统的完整性，正是具有中国特色社会主义初级阶段对学校教育和学校体育的要求，也是学校体育在具有中国特色社会主义初级阶段中的重要特色。

学校体育相对独立的“个性”，不仅表现在它的教学“可比性”大大超出学校教育的其他组成部分。重要的是，体育教学是智力性教学和非智力性教学交叉进行的，它的特殊教学形式又把青年人的体格锻炼与品德素质培养相互渗透在一起。在校园的育人环境中，它又是最容易与德育、智育、美育配合，共同营造生动活泼育人氛围的学科。

大学体育肩负着提高当代青年体育文化水平的使命。然而它又是以身体活动为媒介的教育，所以大学体育教学内容选择，既要有利于学生在学习体育知识、掌握基本运动技能的同时，养成良好的锻炼身体习惯，又要符合大学生的文化层次。在教学方法 and 手段的应用上，既要有高科技电子技术和多媒体的应用，又不能够离开“以身体活动为媒介”的原则。随着新世纪的来临和科学的飞速发展，人们越来越认识到智商并不是衡量人类智慧水平的惟一标准，聪明才智只有在“情绪智力（EQ）”的管理下，才可能发展成为综合素质高的人，才可能是“健康”的人。情商不像智商，可以用数字表明优劣，情商只是借用了智商的表述。它是指人对情绪的表达和处理能力，情商是情绪智力，是个人在情绪方面的整体管理能力的一种综合概念。我国的学校教育正在树立“健康第一”的指导思想，这实质上就是我国教育对造就高情商现代人的重视。

体育是当代大学生提高生活质量的重要手段之一。大学体育有课内外之区别，课外体育教学不仅是课内教学的补充和延伸，同时它又以其生动灵活的方式，在满足青年的求知欲和生理、精神的需求后，使他们在强体、健心两方面同时受益。可贵的是这种受益是在不知不觉中得到的。例如，运动对意志品质的磨砺；严格的规则对纪律的磨练；不吃苦便不能成功的锤炼；不团结合作就不能取胜的教训，以及成功的经验、失败的挫折等等，都可以在潜移默化中促进他们个性的发展、成熟，达到情商训练的目的。大学体育是在智力教育和非智力教育上共同发挥作用的有效的育人形式，是品德素养的养成和能力培养的“隐性课程”。随着社会的发展，大学体育必将发展成为在强体健心的同时传播体育文化的有益的情商训练课堂。因此，在我国社会主义初级阶段的建设